

ほけんだより



1 月 号

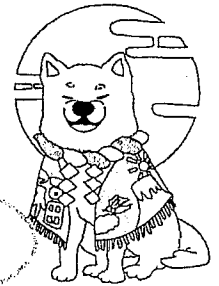
平成30年1月15日

大阪市立董中学校

保 健 室

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。気持ちをうまく切り替えながら、一日一日を大切に、充実した一年にしていきましょう。

董中学校でも、インフルエンザによる出席停止が増え、A型・B型共に出ています。もう一度自分の生活習慣や感染症の対策を確認してみてください。具合が悪いと感じたら、無理をせずに早めに病院へ行くようにしましょう！



今年も
よろしくだワン♪

かせ・インフルエンザに負けるな！

予防・免疫力

あなたはどのタイプ？



元気なんだけどちょっとした油断でかぜをひいてしまう

免疫力高い

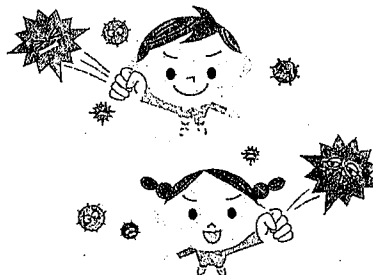
- たっぷり睡眠
- 規則正しい生活
- 栄養バランスよく食べる
- お風呂に浸かって全身を温める
- 運動や趣味でストレスはためない
- よく笑う



カゼをひきにくい
ひいても早く治る

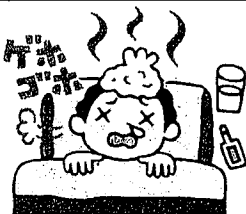
ウイルス活発

- 部屋は寒い
- 部屋は乾燥している
- 栄養バランスよく食べる
- 閉めきった部屋
- 人ごみによく行く



ウイルス弱い

- 室温は 18～20℃
- 湿度は 50～60%
- 換気は 1 時間に 1 回



カゼをよくひく
なかなか治らない

- 寝不足気味
- 生活リズムが乱れている
- 食べ物の好き嫌が多い
- お風呂はシャワーのみ
- ストレスを感じる
- 最近笑わない

免疫力弱い



予防には気を付けている
のにカゼをひく

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！

教室や部屋の

換気をしよう！

